En bild som visar text, Teckensnitt, Grafik, logotyp

Automatiskt genererad beskrivning

**AVD 43**

**PROGRAM**

**2025**

En bild som visar himmel, byggnad, utomhus, vatten

Automatiskt genererad beskrivning

**NYKÖPING, OXELÖSUND,**

**GNESTA och TROSA**

**VÅR VISION**

**SKPF Pensionärerna arbetar för ett samhälle med en bättre vardag för oss pensionärer där ålder inte spelar någon roll. Ett samhälle där alla äldre ges möjlighet att leva ett bra liv med en god ekonomi, med den omvårdnad och sjukvård som behövs, med god tillgänglighet och utan att diskrimineras.**

**SKPF Pensionärerna ska etablera sig som en välkänd intresse-organisation för pensionärer genom att påverka beslutsfattare och öka inflytandet i de frågor som medlemmarna tycker är viktiga. SKPF Pensionärerna ska arbeta för det goda livet, där ingen pensionär behöver kämpa för sin överlevnad.**

****

**ALLMÄN INFORMATION**

**All information och våra rapporter kan du se på vår hemsida, skpf.se/nykoping. Ta gärna en titt där med jämna mellanrum för där kommer förutom vårt program även våra nyheter att finnas.**

**Du har nu 2025 års mötes- och aktivitetsprogram i din hand.**

**Vår förhoppning och önskan är att kunna genomföra de planerade aktiviteterna i programmet. Vi har lärt oss under åren att det finns en osäkerhet inför de kommande verksamhetsåren och vi kommer noggrant att följa rekommendationer om de uppkommer och anpassa vår verksamhet efter givna rekommendationer.**

**Medlemsträffar/möten är som regel andra helgfria torsdagen i månaden iPensionärernas Hus, Nyköpingochstartar klockan 13.30 om inget annat annonseras i SN.**

**Vi har medlemsträffar tre gånger per termin i övriga kommuner.**

**I Oxelösund hålls de flesta träffarna på torsdagar i Koordinaten**

**kl 14.00-16.00.**

**Powerhuset i Gnesta är fem torsdagar inbokade kl 13.00-15.00 och en utomhusaktivitet i en av tätorterna i kommunen, troligtvis i Stjärnhov.**

**I Trosa provar vi i år hyra B-salen i Skärborgarnas Hus om den är ledig och Scoutstugan eller Logen i Vagnhärad samt Finska Föreningens lokal, Lånesta Gård för våravslutning.**

**Annonser om tid och plats och aktuella program finns i SN under ”Föreningsnytt”, SKPF Avd 43 på lördagar och på vår Hemsida samt Facebook. Affischer finns också uppsatta på anslagstavlor vid vissa ytterområden.**

**STYRELSEN BESTÅR AV:**

**Ordförande: Veronica Andersson**

**V ordförande: Margaretha Roslund**

**Kassör: Lars Hedin**

**Sekreterare:** **Jytte Krath**

**Ledamöter: Christina Andersson**

**Lena Lövgren**

**Marcus Sjöström**

**Ersättare: Göran Andersson Gunilla Wahlbeck**

**BM Björgum Gert Wahlbeck**

**Kerstin Kling**

**ANSVARIGA / FUNKTIONÄRER**

**Reseledare Christina Andersson 070-760 54 84**

**Reseguide Lars Hedin 070-37 87 532**

**Handarb.grupp Margaretha Roslund 070-316 35 12**

**Försäkringar/ Christina Andersson**  **070-760 54 84**

**Säkerhet (fall mm)**

**IT / Säkerhet Marcus Sjöström 070-57 12 438**

**Trafik Göran Andersson 073-802 89 96**

**Festkommitté Göran Andersson 073-802 89 96**

**KPR Nyköping Anita Johansson 070-414 63 97**

**KPR Nyköping Brigitte Isaksson 070-573 34 78**

**KPR Oxelösund Lena Lövgren 070-560 98 50**

**KPR Oxelösund BM Björgum 073-616 75 33**

**RPR Regionen Laila Wahlstedt 073-654 99 61**

**RPR Regionen Kerstin Cederlund 070-231 79 87**

**Valberedning**

**Valberedning**

**Styrelsen sammanträder under 2025:**

**7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 6/5, 3/6, 5/8, 2/9, 7/10, 4/11, 2/12f**

**Planeringsdagar**

**Vi har Sommarstängt under tiden 16 juni – 3 augusti**

**Vi stänger för Juluppehåll under tiden 15 dec – 7 jan**

Medlemsmöten mm vid start 2026

**Styrelsemöten 13/1, 3/2**

**Medlemsmöte 15/1**

**Årsmöte 13/2**

AKTIVITETER

**Måndagar: Bowling på Rosvalla kl 11.30 -13.00**

**Handarbetscafé kl 13.00-15.00 på SKPF:s Exp.**

**Onsdaga*r*: Qigong kl 12.00 – 12.30 i Pensionärernas Hus B-salen**

**Boule inomhus kl 14.00 - 16.00 Rosvalla höst och vår**

**Torsdagar: BINGO, sista helgfria torsdagen i månaden**

**i Pensionärernas Hus**

**Fredagar: Kaffe med nygräddade våfflor kl 10.00-12.00 på**

**SKPF:s Exp.**

**Snickarverkstad på Ö. Kvarngatan 4, där du om du vill snickra.**

**Idag snickras det måndag, tisdag, onsdag och torsdag fm.**

**Kostnad 300 kr/termin för medlem 1 dag i veckan. Önskar du snickra vid två tillfällen i veckan är kostnaden 600 kr/termin för medlem.**

**Känner du någon som vill vara med och snickra och inte är**

**medlem så kostar det 400 kr/per termin och två tillfällen 800 kr**

**för icke medlem.**

**Cirklar kan starta efter önskemål. Är du intresserad av att vara cirkelledare eller samtalsledare, kontakta någon i styrelsen så får du hjälp att komma igång. Lämna förslag och anmäl intresse till SKPF, telefon 0155 – 29 46 00. Exp. tid må-on-fred kl.10-12.**

**En bild som visar text, Teckensnitt, logotyp, Grafik

Automatiskt genererad beskrivning**

En bild som visar text, Teckensnitt, logotyp, Grafik

Automatiskt genererad beskrivning

En bild som visar symbol, logotyp, emblem, text

Automatiskt genererad beskrivning

**TRÄFFAR och MÖTESVERKSAMHET 2025.**

**FEBRUARI**

**6 Medlemsträff, Koordinaten, Oxelösund. Julplundring.**

**11 Medlemsträff, Kungliga Väntsalen, Vagnhärad. Frågespel.**

**13 Årsmöte, Pensionärernas Hus, Nyköping. Sång och Musik-**

**underhållning av gruppen Just Cash.**

**27 Medlemsträff, Pensionärernas Hus, Nyköping. EL- BINGO med Brigitte samt Kaffe med Dopp.**

**MARS**

**13 Medlemsträff Pensionärernas Hus, Nyköping. Musik-Quiz med Lasse och Kaffe med Dopp.**

**20 Medlemsträff, Power Huset Gnesta, Gammaldags Kul- BINGO**

**med Brigitte samt Kaffe med Dopp.**

**27 Medlemsträff, Pensionärernas Hus, Nyköping. EL- BINGO med Brigitte och Kaffe med Dopp .**

**APRIL**

**3 Medlemsträff, Koordinaten, Oxelösund. Kul-BINGO med Brigitte och Kaffe med Dopp.**

**10 Medlemsträff, Pensionärerna Hus, Nyköping. VideoFöreläsning av och med Pensionsmyndigheten avs Bostadstillägg. Vad är det som gäller? Det rensas mycket bland myterna till glädje för många.**

**24 Medlemsträff, Pensionärernas Hus, Nyköping. EL- BINGO med**

**Brigitte och Kaffe med Dopp.**

**MAJ**

**8 Medlemsträff Powerhuset, Gnesta. Utomhusaktivitet med bl a Tipspromenad och Korvgrillning.**

**15 Medlemsträff, Pensionärernas Hus, Nyköping. Besök från Polismyndigheten av Polis Sandra Ek från Bedrägeriavdelningen som talar om brott och bedrägerier mot äldre. Kaffe med Dopp vid tillfälle.**



**20 Medlemsträff Lånesta Gård, Vagnhärad. Våravslutning med Utomhusaktiviteter, Tipspromenad, Korvgrillning, Musik-underhållning och Kaffe med Kaka.**

**22 Medlemsträff Pensionärernas Hus, Nyköping. Vårens sista**

**EL- BINGO med Brigitte och Kaffe med Dopp.**

**JUNI**

**5 Medlemsträff Oxelösund någon stans vid Havet.**

**12 Medlemsträff - Våravslutning med Utomhusaktiviteter vid Koppartorps Hembyggdsgård. Korvgrillning, Tipspromenad, Chokladhjul och Kaffe med Kaka.**

En bild som visar utomhus, byggnad, växt, Stuga

Automatiskt genererad beskrivning

**AUGUSTI**

**21 Medlemsträff med Sill-lunch och kaffe med kaka i Seglarsällskapets Klubbhus med Musikunderhållning.**

En bild som visar platta, mat, Kök, maträtt

Automatiskt genererad beskrivning

**25 Medlemsträff Trosa/Vagnhärad. Korvgrillning och Tips- promenad. Plats?**

**27 SKPF Distrikt Sörmlands Inspirationsdag i Katrineholm.**

**28 Medlemsträff. Pensionärernas Hus, Nyköping. EL- BINGO med**

**Brigitte och Kaffe med Dopp.**

**SEPTEMBER**

**4 Medlemsträff Stjärnhov. Utomhusaktivitet bl a Tipspromenad och Korvgrillning med Musikunderhållning.**

**11 Medlemsträff Koordinaten, Oxelösund. Bl a INFO från SKPF och Kaffe med dopp.**

**18 Medlemsträff Pensionärernas Hus, Nyköping. Ev INFO av Biståndsavdelningen, Nyköpings Kommun. Kaffe med Dopp**

**vid tillfälle.**

**25 Medlemsträff Pensionärernas Hus Nyköping. EL-BINGO med Brigitte och Kaffe med Dopp.**

**30 Medlemsträff i Scoutstugan, Vagnhärad. Gammaldags Kul- BINGO med Brigitte och Kaffe med Dopp.**

**OKTOBER**

**9 Medlemsträff Powerhuset, Gnesta. Fråge-Quiz och Kaffe med**

**Dopp.**

**16 Medlemsmöte Pensionärernas hus, Nyköping. Beslut om Verksamhetsplan och Budget 2026 samt lite musikunderhållning och Kaffe med Dopp.**

**23 Medlemsträff Koordinaten, Oxelösund**

**30 Medlemsträff Pensionärernas Hus, Nyköping. EL- BINGO med Brigitte och Kaffe med Dopp.**

**NOVEMBER**

**13 Medlemsträff Pensionärernas Hus, Nyköping. Besök av Urban Granström Kommunalråd som Informerar om Resecentrum i Nyköping. Kaffe med Dopp vid tillfälle.**

**20 Medlemsträff Powerhuset, Gnesta. Lite Julinspirerad träff med bl a Kaffe och Dopp.**

**24 Medlemsträff i Trosa. Lite Julinspirerad träff med bl a Kaffe och**

**Dopp.**

**DECEMBER**

**4 Medlemsträff Koordinaten Oxelösund med Julsång och musik**

**11 Medlemsmöte Pensionärernas Hus Nyköping. Gröt och Nomi-neringar samt underhållning i Julens tecken.**

**En bild som visar rita, skiss, Tecknade serier, tecknad serie

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar rita, skiss, Tecknade serier, tecknad serie

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar rita, skiss, Tecknade serier, tecknad serie

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar rita, skiss, Tecknade serier, tecknad serie

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar rita, skiss, Tecknade serier, tecknad serie

Automatiskt genererad beskrivning**

**2025 års BINGO i Pensionärernas Hus Nyköping**



**27 Februari 28 Augusti**

**27 Mars 25 September**

**24 April 30 Oktober**

**22 Maj 27 November**

**27 november är sista BINGON i Pensionärernas Hus**

**V Trädgårdsgatan 53 pga flytt till annan adress.**

**Vi samarbetar alltid med Nyköpings Buss och Taxi på våra resor.**

En bild som visar text, Teckensnitt, affisch, grafisk design

Automatiskt genererad beskrivning

**PLANERADE RESOR 2025.**

En bild som visar utomhus, träd, vatten, himmel

Automatiskt genererad beskrivning

**20 Mars**

**Rundtur i Nyköping med besök på Biltema med Fika-Paus**

**12 Maj** En bild som visar smiley, leende, tecknad serie, gul

Automatiskt genererad beskrivning  **Vart är vi på väg?**

**Hemliga Resan OBS Ingen anmälan innan annons i tidningen.**

**10 Juni**

**Resa till Eriksbergs Slott och Stavsjö Museum**

**29 Augusti**

**Kanalresa**

**22 September**

**Tore Kjellbeget, Södertälje**

**21 Oktober**

**Åsby Kött och Blommor**

**November/December Vingåkers revyn.**

**Om du anmäler dig till Resor eller större Träffar, tänk på att *anmälan är bindande* (gäller *inte* vid sjukdom hos dig själv eller nära anhörig).**

**Lasse och Christina gör alltid egna ”rekningar” på varje resmål innan förslaget lämnas över till Taxi Nyköping för prisuppgift.**

**Därefter läggs de ut på Hemsidan, egna Affischer finns på exp. och finns med vid övriga aktiviteter inom Avd. 43 samt annons i SN.**

**Hemliga resan får inte tecknas innan annonsen varit i SN,**

**Betala resan via Bankgiro eller Swish.**

**Värva en Ny Medlem så får Du en**

**SKPF Pensionärernas skraplott GULDKANTEN**

**MEDLEMSFÖRMÅNER**

**Konsumentrådgivning**

**Du som medlem i SKPF har möjlighet att få kostnadsfri konsumentrådgivning.**

**Kontakta Konsumentcentrum på tel 08-674 43 74**

**eller radgivning@konsumentcentrum.se**

**Öppettider för rådgivningen är**

**Måndag, Onsdag, Fredag kl 9-11 och 13.15**

**Du som har Medlemsförsäkringar i Folksam**

**I hemförsäkringen ingår ID skydd, låsbyte om du tappat nyckeln**

**Tänk på att:**

**- vara rädd om pass, ID kort och körkort, de är värde- handlingar.**

**- sätt lås på brevlådan så ingen stjäl din post och kommer åt personuppgifter.**

**- släng inte papper med viktiga uppgifter i pappersinsam- lingen.**

**Tänk på Olycksfallsförsäkringen när du skadat dig, även om du tycker det är en liten skada**

**- kontakta/besök distriktssköterska, vårdcentral eller sjukhus.**

**Kontakta sedan Folksam på telefon:0771-950 950.**

**Anmäl även om du drabbats av Borrelia.**

**Försäkringen Sjukdom 60+har bytt namn till Diagnos 60+ Om du drabbas av svårare sjukdom kontakta Folksam på telefon:0771-950 950.**

**Samma ersättning utgår oavsett ålder och gamla diagnoser har bytts mot nya.**

**Nu finns också en ny Gruppliv 60+ att teckna innan du fyller 71 år. Vill du veta mer ring Folksam 0771-950 050.**

**Har du tecknat Hemförsäkring i Folksam via SKPF finns dels 2 nivåer på försäkringen varav den högsta nivån ger mest tillbaka om du drabbas.**

**I försäkringen ingår också 5 timmar juridisk rådgivning kostnadsfritt hos Familjens jurist.**

**Ring Folksam 0771-950 950.**

**FONUS**

**Som medlem har du 500 kr rabatt hos Fonus vid begravning och 2000 kr. i avdrag vid köp av gravsten för minst 14 000 kr. Förmånen gäller för alla medlemmar, make/maka, sambo, barn, barnbarn, syskon, förälder, svärförälder samt mor- och farförälder.**

**Medlemsförmån hos Familjens jurist via Fonus, 750 kr. avdrag på första konsulttimmen. Gäller alla ärenden utom rättshjälp och rättsskydd.**

En bild som visar text, skärmbild, logotyp, Teckensnitt

Automatiskt genererad beskrivning

**Smart senior, rabatter – se häfte som du får i brevlådan. Kortet skall registreras på** [**www.smartsenior.se**](http://www.smartsenior.se) **eller tel.nr. 08 – 410 426 10 innan du kan använda det.**

**Tänk även på OM det är länge sedan du gick in som medlem i SKPF och Du nu använder Mobiltelefon, Dator, eller Surfplatta och har en E-postadress – då kan du nu själv ändra dina uppgifter i det nya medlemssystemet.**

**Använder du inte den nya tekniken och har ändrat telefon-nummer så kan du meddela uppgifter till Expeditionen så ändrar vi det.**

**SKPF Pensionärerna**

**AVD 43**

**Fruängsgatan 1A**

**611 31 Nyköping**

**Exp. öppen måndag - onsdag - fredag kl. 10.00 - 12.00**

**Tel.nr 0155-29 46 00 och Mobilnr 0722 33 80 44**

**E-post:** [**nykoping.avd43@skpf.se**](mailto:nykoping.avd43@skpf.se)

**Hemsida: skpf.se/nykoping**

**Vi finns även på Facebook SKPF avd 43.**

**Anmäler du dig till en resa eller annan större aktivitet:**

**Betala om möjligt aktiviteten/resan här**

**och glöm inte *meddela* ditt namn.**

**Bankgiro: 361–3809**

**Swish: 1230825554**

**En bild som visar utomhus, bil, Landfordon, fordon

Automatiskt genererad beskrivning**

**Medlemmar finns i kommunerna Gnesta, Oxelösund, Nyköping och Trosa.**

***SKPF pensionärerna är en politiskt och religiöst obunden organisation och alla pensionärer är välkomna som medlemmar. Besök oss gärna på våra aktiviteter, eller varför inte en fredag med kaffe och våfflor på vår Exp.***

***Vi kan då visa er runt i våra lokaler och berätta om vår verksamhet.***

***Annars går det bra att anmäla sig som medlem via hemsidan, mejla oss eller ring.***

**Medlemsavgiften är 200 kronor/år.**

**Vi reserverar oss för eventuella ändringar i detta program under verksamhetsåret**



En bild som visar text, Teckensnitt, Grafik, grafisk design

Automatiskt genererad beskrivning

